



## EMENTA 6 - LIGEIRA

**ERPI CÓNEGO CORREIA**

**CENTRO COMUNITÁRIO DE ARCOZELO: ERPI - CENTRO DE DIA - ULDM**

**DE 18 A 24 DE maio DE 2026**

Visto

15/05/26

O Provedor,

### Segunda - feira

**Pequeno-Almoço:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga Magra<sup>1º3º6º7º8º11º12</sup>

**Almoço:** Sopa de Nabo + Frango estufado com massa e legumes (pimento, brócolos, cenoura) + Pera<sup>1º3</sup>

**Lanche:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Queijo<sup>1º3º6º7º8º11º12</sup>

**Jantar:** Sopa de Curgete com Pescada + Puré de Maçã e Canela<sup>4</sup>

**Ceia:** Leite Magro Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas<sup>1º3º5º6º7º8º11</sup>

### Terça - feira

**Pequeno-Almoço:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga Magra<sup>1º3º6º7º8º11º12</sup>

**Almoço:** Sopa de Abóbora + Arroz malandrinho de pescada com repolho e cenoura + Banana<sup>4</sup>

**Lanche:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Doce<sup>1º3º6º7º8º11º12</sup>

**Jantar:** Sopa de Brócolos com Vitela + Pera

**Ceia:** Leite Magro Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas<sup>1º3º5º6º7º8º11</sup>

### Quarta - feira

**Pequeno-Almoço:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga Magra<sup>1º3º6º7º8º11º12</sup>

**Almoço:** Creme de Legumes + Perna de peru estufada com batata e brócolos cozidos + Maçã

**Lanche:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Queijo<sup>1º3º6º7º8º11º12</sup>

**Jantar:** Sopa de Cenoura com Abrótea + Banana<sup>4</sup>

**Ceia:** Leite Magro Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas<sup>1º3º5º6º7º8º11</sup>

### Quinta - feira

**Pequeno-Almoço:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga Magra<sup>1º3º6º7º8º11º12</sup>

**Almoço:** Sopa de Couve-flor + Pescada assada com arroz branco e couve coração cozida + Pêssego<sup>4</sup>

**Lanche:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Marmelada<sup>1º3º6º7º8º11º12</sup>

**Jantar:** Sopa de Repolho com Frango + Pera

**Ceia:** Leite Magro Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas<sup>1º3º5º6º7º8º11</sup>

### Sexta - feira

**Pequeno-Almoço:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga Magra<sup>1º3º6º7º8º11º12</sup>

**Almoço:** Creme de Brócolos + Peito de peru estufado com batata e legumes cozidos + Melão

**Lanche:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Doce<sup>1º3º6º7º8º11º12</sup>

**Jantar:** Sopa de Alho-francês com Salmão + Pêssego<sup>4</sup>

**Ceia:** Leite Magro Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas<sup>1º3º5º6º7º8º11</sup>

### Sábado

**Pequeno-Almoço:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga Magra<sup>1º3º6º7º8º11º12</sup>

**Almoço:** Sopa de Feijão-Verde + Massada de bacalhau com cenoura e couve + Maçã<sup>1º3º4</sup>

**Lanche:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga Queijo<sup>1º3º6º7º8º11º12</sup>

**Jantar:** Sopa de Couve-flor e Peru + Banana

**Ceia:** Leite Magro Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas<sup>1º3º5º6º7º8º11</sup>

### Domingo

**Pequeno-Almoço:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga Magra<sup>1º3º6º7º8º11º12</sup>

**Almoço:** Sopa de Coração + Lombo de porco estufado com batata, arroz branco e repolho cozido + Pera

**Lanche:** 1 Iogurte + Pão Simples ou Pão com Marmelada<sup>1º3º6º7º8º11º12</sup>

**Jantar:** Sopa de Legumes com Peixe vermelho + Maçã assada<sup>4</sup>

**Ceia:** Leite Magro Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas<sup>1º3º5º6º7º8º11</sup>